

Lernen auf Distanz im Sportunterricht der Primar- und Erprobungsstufe -
Ideensammlung der Bezirksregierung Detmold mit beispielhaften Stundenbildern
unter Beachtung der gesetzlichen Vorgaben zu Covid 19

Organisatorische Voraussetzungen:

- Gruppengröße gemäß der aktuellen Vorgaben
- Betreten, Verlassen der Turnhalle und Umkleidevorgang durch standortbezogene Regelungen
- Der Aktionsraum darf nicht den Sicherheitsabstand von 1,5 bis 2,00m unterschreiten
- Bewegungsräume auf dem Schulhof oder im direkten Schulumfeld sollen genutzt werden
- **ACHTUNG: Keine Sportspiele mit Körperkontakt anbieten**

Stundenthema : Wir üben für die Seilspringurkunde

Jahrgangsstufe: ab Klasse 2

Schwerpunkt/Bereich : Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

Die Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten - auch mit Handgeräten und Objekten - entdecken, erproben und variieren

Die Schüler*innen haben die Aufgabe, verschiedene Seilspring-Disziplinen individuell zu üben und gesammelte Tipps zum geschickten Seilspringen zu nutzen.

Material/Organisation

1 Springseil pro SuS;

Übersicht Sprungdisziplinen; Vorlagen Seilspringurkunde in Bronze/Silber/Gold (s. Anhang)

Corona-Regelplakat (kann vorab gemeinsam mit SuS erarbeitet werden)

Blanko-Plakate oder Tafel; Stifte/ Kreide

Verlaufsplanung

Unterrichtsphase	Aktivitäten der SuS / Lehrkraft	Kommentar/ Organisation
Einstieg <ul style="list-style-type: none"> Zielformulierung / Stundenverlauf Warm Up <ul style="list-style-type: none"> Autofahrerspiel <ul style="list-style-type: none"> Das „drehende“ Seil 	<ul style="list-style-type: none"> L. benennt das Ziel der Stunde „Wir üben für die „Seilspringurkunde“ und erklärt den Verlauf der Stunde <ul style="list-style-type: none"> Seil als Lenkrad nutzen; <ul style="list-style-type: none"> 1.Gang: gehen 2. Gang: traben 3. Gang: rennen R-Gang: rückwärts <ul style="list-style-type: none"> SuS. drehen ihr Seil am Boden und versuchen, über das Seil zu springen/ Finden unterschiedlicher Sprungmöglichkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> Stehkreis/ SuS mit Abstand Corona-Regeln (Plakat) ggf. wiederholen Seile liegen vorbereitet am Boden mit Abstand; pro Kind ein Seil <ul style="list-style-type: none"> Stillung des ersten Bewegungsdranges und allgemeine Erwärmung Schulung der Reaktionsfähigkeit auf akustische oder optische Signale (Kommando sagen oder zeigen) <ul style="list-style-type: none"> Rhythmus- und Reaktionsschulung im Sinne einer schwerpunktspezifischen Vorbereitung
Arbeitsphase 1	L. erklärt den Arbeitsauftrag: „Wie können wir geschickt über das Seil springen?“ <ul style="list-style-type: none"> Einzelerfahrungen mit dem Seil <ul style="list-style-type: none"> Seil pendeln und springen über das geschlagene Seil laufen mit dem geschlagenen Seil laufen 	<ul style="list-style-type: none"> Stehkreis/ SuS mit Abstand ggf. Begriffe Seil pendeln/ Seil schlagen klären Jede(r) SuS im abgegrenzten Bewegungsraum Beobachtungsaufträge <ul style="list-style-type: none"> Wie hält man das Seil? Wann springe ich hoch?

<p>Zwischenreflexion</p>	<ul style="list-style-type: none"> • SuS präsentieren ihre gefundenen Lösungen den benachbarten SuS <p>Vorstellung der Seilspringurkunde</p> <p>Arbeitsauftrag: „Probiert die verschiedenen Sprünge der Seilspringurkunde aus und nutzt dabei unsere Tipps zum geschickten Seilspringen“</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Austausch der gefundenen Lösungen unter Beachtung der Distanz • Festhalten gefundener Tipps auf Lernplakat • Plakat Seilspringurkunde zur visuellen Unterstützung und um Abstand zu wahren mehrfach im Raum verteilen
<p>Arbeitsphase 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • SuS erproben die verschiedenen Sprünge für die Seilspringurkunde • L. gibt individuelle Hilfe und erinnert ggf. an das Lernplakat 	<ul style="list-style-type: none"> • Jede(r) SuS im abgegrenzten Bewegungsraum • Differenzierung: SuS mit nur wenig Seilspringerfahrung bleiben zunächst dabei, das Seil lediglich zu pendeln
<p>Reflexion</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bewertung der bisher gefundenen Seilspring-Tipps in Hinblick auf die Nutzbarkeit für die Disziplinen der Seilspringurkunde und ggf. Erweiterung der Tipps • Ausblick: „In der nächsten Stunde werden Tipps für die Bewältigung einzelner Disziplinen der Seilspringurkunde besprochen 	<ul style="list-style-type: none"> • SuS nehmen Bewertung vor und zeigen beispielhaft die erfolgreiche Nutzung der Tipps • SuS erweitern ggf. die Seilspring-Tipps ➔ Bis SuS mehrere Seilspring-Disziplinen für die Urkunde sicher beherrschen, sind weitere 3-5 weitere Stunden einzuplanen ➔ Es bietet sich an, die verschiedenen Übungen individuell als Hausaufgabe mitzugeben ➔ Am Ende der Einheit wird für jedes Kind eine Urkunde ausgegeben

Seilspringurkunde



7 SCHRITTE LAUFEN



5 MAL RÜCKWÄRTS-
SCHWINGEN/
SCHLUSSSPRUNG



5 MAL SEITWÄRTS



5 MAL AUF EINEM BEIN



7 MAL VORWÄRTS-
SCHWINGEN/
SCHLUSSSPRUNG



5 MAL DOPPEL-
DURCHSCHLAG



5 MAL
GEKREUZTE ARME

Bronze: 4 Übungen

Silber: 5 Übungen

Gold: 6 Übungen



Seilspring- Urkunde

in
Bronze



für

Ort und Datum: _____

Unterschrift: _____



Seilspring- Urkunde

in
Silber



für

Ort und Datum: _____

Unterschrift: _____



Seilspring- Urkunde

in
GOLD



für

Ort und Datum: _____

Unterschrift: _____